

Гарбузюк Т. В. Музична терапія або лікувальні властивості музики / Т. В. Гарбузюк, І. А. Мурсамітова // Еколого-валеологічне виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку в сучасному освітньому просторі: матеріали II Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (Суми, 09-10 грудня 2015 року). – Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. – С. 150 – 153.

**Т.В.Гарбузюк**  
**І.А.Мурсамітова**

### **Музична терапія або лікувальні властивості музики**

Музика і музичне виховання - невід'ємна частина загального виховання дітей. Духовні потреби людини, його моральні підвалини, емоційно-образне сприйняття, інтелект повинні закладатися з дитинства. У такому ключі музичне виховання є частиною загальнокультурного виховання Людини.

Однак, можна побачити ще одну складову музичного виховання – благотворний, цілющий вплив музики на здоров'я. Проблема збереження і зміцнення здоров'я дітей відноситься до однієї із стратегічних завдань нашої держави і суспільства, яка вирішується на різних рівнях: державному, громадському, освітньому. В рамках вирішення цієї проблеми створюються різні освітні концепції, програми, технології по збереженню і зміцненню здоров'я дітей.

Про терапевтичний вплив музики відомо вже давно. Вчені, мислителі давнини вивчали причини впливу музики на людину, дитину.

Відповідь на запитання, чому музика настільки сильно торкається глибин нашої різноманітної особистості, потрібно шукати в минулому, коли ми ще були в материнській утробі й відчували музику ритму материнського серця, музику її тіла, музику її подиху й голосу. Жінка, яка носить у собі майбутнє життя, сама своїм духовним “баченням” ніби наносить “візерунки” на матрицю постнатального життя своєї дитини. Так мудра природа підготовлює дитину до сприйняття світу ще в утробі матері.

Багато досліджень довели, що музика посилює обмін речовин, посилює або зменшує м'язову енергію, змінює дихання, змінює кров'яний тиск, дає фізичну основу для емоцій. Крім того, було доведено, що музика стимулює розумові здібності. Це засвідчив експеримент з групою трьохлітніх малюків. Протягом восьми місяців групу дітей навчали співам під акомпанемент фортепіано. Результати були приголомшливими! Діти почали складати пазли і геометричні фігурки, швидше ніж їхні однолітки, а також розв'язували прості арифметичні задачки.

Підвищення розумових здібностей у дітей засвідчив також інший експеримент з музикою Моцарта. До того ж, було виявлено, що музика

зальцбурзького генія частіше за все змінює силу звука від голосного до тихого і навпаки ритмічністю, яка дорівнює 30 сек., що відповідає основному малюнку наших мозкових хвиль. Виявилось, що музика Моцарта синхронізує праву півкулю нашого головного мозку, яка відповідає за логічне мислення, з лівою напівкулею, яка завідує емоціями. Отже, було встановлено, що музика Моцарта є найближчою до природних біоритмів людини, так би мовити до „музики нашої душі”.

Широко відома думка вчених про те, що класична музика позитивно впливає на інтелект дитини, що і породило повсюдну популярність музичних збірок з модифікованими під дитячі класичними мелодіями. Серед подібних збірок «Baby Mozart», «Baby Beethoven» і безліч подібних.

Як стверджують численні дослідження, прослуховування музики значно покращує функції мовлення в дошкільнят, сприяє запам'ятовуванню ключових фраз і загалом полегшує засвоєння інформації дітьми.

У дитячому садку музична робота з дітьми є особливою формою терапії.

Музикотерапія як цілісне використання музики в якості основного та ведучого фактора дії на розвиток дитини включає такі напрями, як вокалотерапія (співи), музикотерапія в рухах (танці, музично-ритмічні ігри), музикування на музичних інструментах та інші.

Музична терапія в дитячому саду може мати форму групових занять та індивідуальних. Групові заняття будуються таким чином, щоб діти мали можливість активно спілкуватися між собою і з педагогом, налагоджуючи при цьому комунікативно-емоційні стосунки.

Індивідуальна музикотерапія - це активна форма роботи, мета якої - подолання розладів спілкування. Терапія музикою допомагає налагоджувати відносини дитини і з вихователем, і з однолітками, а також підвищує самооцінку дитини, розвиває внутрішній контроль.

Основні методи музичної терапії - виконавство і слухання музики. Слухання музики супроводжується бесідами, аналізом почутих фрагментів, вправами на внутрішнє слухання.

Крім того, застосовуються ігрові методи слухання музики: рухливі ігри типу кидання м'яча або гри в кеглі супроводжуються музичними творами, наприклад, «Жарт» Й.С.Баха, «Трепак» П.І. Чайковського. Тобто твори повинні бути наділені яскравими характеристично образами позитивної емоційного забарвлення. Життєрадісна атмосфера, що створюється музичним супроводом, знімає напругу, підвищує тонус і настрій, заряджає бадьорістю і позитивом і дітей, і вихователя-педагога.

Вкрай важливо в питанні впливу музики на здоров'я дітей грамотно підбирати репертуар для прослуховування та роботи з дітьми. Подібні прийоми музичного виховання не тільки розвивають почуття прекрасного в дітях, а й позитивно впливають на формування здорового організму кожної дитини.

Кожна дитина, що знаходиться на музичному занятті, має свій «маленький світ» переживань, проблем, хвороб найчастіше невидимий нам

дорослим. Завдання музичного керівника - навчити «впускати» чарівний потік звуків у душу кожної дитини, щоб допомогти їй вилікуватися, удосконалювати себе.

К. Д. Ушинський захоплювався могутніми виховними можливостями хорового співу: «Як він оживляє розумові сили дітей, як він швидко організовує дітей!».

Будуючи музичне заняття, і знаючи силу впливу музики на дітей, необхідно і враховувати темперамент малюків, емоційний настрій дитячого колективу. В процесі музично- ритмічних рухів варто розвивати здатність дитини попадати в метричну сітку, відчувати пульсацію. Досягти цього також можна за допомогою ігрових прийомів, зв'язуючи рухи з пізнавальними образами тварин або казкових героїв. Злагоджені, ритмічні рухи мають колосальний терапевтичний ефект. Особливо значним є ефект ритмічного *ostinato* (від італ. *Ostinato* — багаторазово повторюваний ритмічний або мелодійний оборот) — згадаємо всевітньо відомий “Танець маленьких каченят”. Під час виконання колективом єдиного руху в єдиному темпі та ритмі за допомогою остинато створюється енергообмін усіх учасників у дійстві, який має спрямований психологічний ефект: це своєрідна терапія. Ритмічна впорядкованість рухів народжує в дітей позитивні емоції, діти відчують радість від спільної діяльності в процесі ігрового спілкування, усвідомлення своїх здібностей, віри у власні сили.

Використання музики допоможе знизити інтенсивність емоційних реакцій, замкнутість, неадекватність поведінки, тому так важливо правильно підібрати ту чи іншу мелодію, враховуючи емоційний стан дитини.

Величезний виховний заряд несе в собі дитячий музичний фольклор. Вся цінність його полягає в тому, що з його допомогою ми легко встановлюємо з дитиною (дітьми) емоційний контакт, емоційне спілкування. Перше знайомство дитини з музичним фольклором починається з малих фольклорних форм: частівок, потішок, примовок, лічилок, скоромовок, які століттями створювалися народом в процесі праці, у побуті - це спів колискових, ігор зі співом.

Народна музика входить в побут дитини з раннього дитинства. Першою музикою, яку чує малюк, є пісня матері - колискова. Саме вона складає його найважливіші музичні враження. Інтонація сповнена тепла й ніжності, спокою. Колискова - перша для дітей музична та поетична інформація. А так як чують вони пісні перед сном, під час засинання, то пам'ять найцінніше вихоплює, вбирає інтонаційні звороти, мотиви. Тому спів колискових пісень дитині має велике значення в її музичному вихованні, у розвитку творчого мислення, становленні рівноваженої психіки.

Отже, залучення дошкolar до різних видів музичної діяльності з використанням прийомів та методів музикотерапії, сприяє успішному розвитку їх творчої активності. Застосування творчих завдань, ритмічних ігор, сеансів музикотерапії в дитячому садку та вдома стимулює процес внутрішнього самовдосконалення дитини, створює широкі можливості для

повноцінного розкриття всіх її потенціалів, відкриває ще один шлях збагачення її музичного досвіду.

Однак спеціалісти переконливо доводять, що сучасна музика не завжди позитивно впливає на емоційну сферу підростаючої особистості. Виявляється, прослуховування і виконання важкого року руйнує організм. Прослуховування такої музики викликає виділення так званих стрес – гормонів, які знищують значну частину інформації, що зберігається в мозку. Подібну музику фахівці називають «музикою – вбивцею».

Отже, слухайте класику! Вона нагадає про любов, підтримає в біді, навчить захоплюватися красою людської душі і величчю природи, відкриє невідомі сторони могутнього світу мистецтва, що приносить радість, здоров'я і насолоду.

Воістину універсальним засобом, вважаються твори Моцарта. Дослідження позитивного впливу його музики в різних областях, просто вражають. У лікувальних цілях її слухають для якнайшвидшого одужання від застуди, головного болю, зняття нервової напруги, поліпшення настрою.

Вже напевне можна сказати, що супербіоенергетична музика - це ключ до імунної системи, до адаптаційних механізмів організму. Зокрема, засновник музичної фармакології американець Роберт Шоффлер прописує з лікувальною метою слухати всі симфонії Чайковського і увертюри Моцарта, а також такі твори, як "Лісовий цар" Шуберта або "Оду радості" з дев'ятої симфонії Бетховена. Ці музичні шедеври особливо стимулюють в організмі енергетичні ресурси, що спрямовуються на боротьбу з хворобою.

Універсальність музики стає зрозумілою з вчення старокитайських медиків про те, що кожен орган тіла генерує коливання певних частот, які випромінюються в навколишній простір. Лікарі минулого стверджували, що для кожної живої системи характерна своя частота.

Психологи, медики, лінгвісти вважають, що дуже важливо підібрати до певного стану людини не тільки "звуковий інструмент", але й свій ритм - лікувальну музику. Такими за силою емоційного і енергетичного впливу здавна були замовляння, молитви, плачі, здравиці, які не тільки заспокоювали людину, але й лікували нездужання та хвороби.

І зараз актуально висловлювання В.О. Сухомлинського: «... як гімнастика випрямляє тіло, так музика випрямляє душу людини». Радісний, щасливий настрій дитини є основою її фізичного і психологічного здоров'я, доброзичливого ставлення до людей, навколишнього світу.

Звичайно, музика не є панацеєю від всіх хвороб і негараздів, але для збереження фізичного та морального здоров'я дітей, ми повинні використовувати всі методи, адже здорові діти - здорова нація. І кожен педагог на своїх заняттях повинен про це пам'ятати.

### **Гарбузюк Т.В., Мурсамітова І.А. Музична терапія або лікувальні властивості музики**

Стаття присвячена дослідженню впливу музики на емоційний і фізичний стан людини, розглянуті особливості впливу музичного мистецтва

на дітей. Запропоновані основні шляхи використання музики у роботі з дітьми з терапевтичною метою.

**Ключові слова:** музикотерапія, специфіка музичного сприйняття, класична музика, музикування.